دماشومانو سالمه وده

د ملګرو ملتونو تعليمي، علمي او کلتوري موسسه (يونسکو)
دافغاني مهاجرينو او بيرته ستنېدونکو د بنوونيزو او روزنيزو پروګرامونو
اداري او UNHCR په ملګرتيا
د لوبې ازري د نوښت پروژه، مالي لګښت: جاپان
۲۰۰۱ کال، نومبر

مرستندوی:

لیکوال:

پوهندوی غلام دستګیر خاورین
ښاغلی عبدالبصیر بابی

کتونکي:

پوهاند ډاکټر الف شاه ځدران
پوهنمل اسمعیل یون
پوهندوی غلام دستګیر خاورین
پوهنمل عبدالحق دانشمل

کمپوزر:

عبدالصبور کریمي

مشر سلاکاران:

ښاغلی ارشد سعید خان
پوهنوال لطف الله صافی

نیو لیک

لومړنی خبرې ۱
د ښوونځیو د زده کوونکو سالمه وده ۳

سالمه ذهني وده ۴
سالمه جسمی وده ۴

د بدن جوړښت ۵
د بدن د ځواك پیاوړي کوونکې کړنلارې ۸

۱. پاکوالی ۸

الف : د بدن او جامو پاکوالی ۸
ب : د کور پاکوالی ۹
ج : په خوراك او څښاك کې پاکوالی ۱۰

۲. مناسب او ګټور خواړه ۱۱
۳. ورزش ۱۵
۴. واکسین ۱۶

لومړنی مرستې ۱۹
له لومړنیو مرستو څخه ګټه اخیستنه ۱۹

تپې کېدنه ۲۱

غوڅېدنه ۲۲
سوي تپونه ۲۴

PROPERTY OF ARIC

ټکېدنه (ضربه) ۲۶
چیچنه ۲۷
دارنه ۳۱

اوښتي، بېځایه شوي او مات شوي هډوکي ۳۲

۱. اوښتي هډوکي (بندونه) ۳۳
۲. بېځایه شوي بندونه ۳۴
۳. مات شوي هډوکي ۳۵

Contributions:

Writers:

Prof. Ghulam Dastagir Khawrin
Mr. Abdul Baseer Babai

Editing:

Dr. Alef Shah Zadran
Prof. Ismael Yoon
Prof. Ghulam Dastagir Khawrin
Prof. Abdul Haq Danishmal

Composer:

Abdul Saboor Karimi

Coordinator:

Mr. Arshad Saeed Khan
Prof. Lutfullah Safi

Healthy Growth of Children

UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION (UNESCO)

IN COLLABORATION WITH

UNHCR AND AFGHAN REFUGEES/RETURNEES EDUCATIONAL PROGRAMS (AREP)

UNHCR

PUBLISHED UNDER
Greater Azra Initiative (GAI) Project
Funded by Govt. of Japan

November 2001

AREP

بسم الله الرحمن الرحيم

PROPERTY OF ACKU 9877

لومړنۍ خبرې

په افغانستان کې د زده کړې شرایط ډیر کمزوري شوي دي. د یو نسکو اوسنیو څېړنو په ګوته کړې ده،چې په دې جنګ ځپلي هېواد کې ،دښوونځیو زده کوونکي پوره درسي کتابونه،نه لري.نه یوائې درسي کتابونه کم دي ، زاړه او نیمګړي هم دي،نو له همدې امله په ۲۱ پیړۍ کې د ماشوم اړتیاوې نه شی پوره کولای. په افغانستان کې تلویزیوني خپرونې ،ورځپاڼې او د معلوماتو د لاس ته راوړلو نورې سرچینې نشته ،نو له همدې امله افغاني ماشومان،په عام ډول ،له هغو پرمختیاوو څخه بې خبره دي،چې په بهرنۍ نړۍ کې منځته راځي. دلوستوني مرستندویه موادو دغه لړۍ د یونسکو په نوښت خپرېږي. دا لړۍ به د افغاني ماشومانو د معلوماتو هغه برخې پیاوړې کړي،چې خورا مهمې دي او په درسي کتابونو کې نشته . د لوستوني مرستندویه موادو ددغې لړۍ موضوعګانې په لاندې ډول وړاندې کېږي:

۱. ساینس – د ساینس اعجاز (نوې اختراعګانې)
۲. روغتیایي ښوونه او روزنه – د ماشوم د سالمې ودې او د لومړنیو مرستو لارښوونې
۳. اجتماعي کیدنه – ګډ ژوند (کورنۍ،همزولي او د سولې ښوونه او روزنه)

۴. د نفوسو چاودنه- د ژوندانه په سويې باندې د نفوسو د چټکې ودې اغېزې.

دغه لوستوني مواد په پښتو او دری ژبو خپاره شوي دي. دغه کتابونه د افغانستان د ښوونې او روزنې د پياوړو پوهانو او ليکوالانو له خوا ليکل شوي دي. د افغاني کډوالو / وطن ته بيرته ستنيدونکو ښوونيزه او روزنيزه اداره (AREP) چې يوه افغاني نا دولتي مو سسه ده،له يونسکو سره په ګډه کار وکړ او ددې کتابونو د مسودې د ليکنې، مخکيني ازمايښت،کمپوز او نهايي کولو لپاره يې اسانتياوې برابرې کړی. دغه فعاليت او هڅې د لويې ازرې د پروژې د نوښت له مخې،چې مالي لګښت يې د جاپان د حکومت له خوا ورکړ شوی دی،په لاره اچول شوي دي.

مونږ د افغاني متخصصينو له مرستې او د (AREP) له ملاتړ څخه د زړه له کومې مننه کوو. هيله کوو،چې دغه کتابونه به افغاني ماشومانو ته هغه کړنلارې او بهير روښانه کړي چې په نړۍ کې نوي منځته راځي. دغه کتابونه به همدارنګه د زده کوونکو د پوهې افق پراخه کړي . لوستوني مواد په ازمايښتي ډول خپرېږي او د سمون لپاره ستاسي وړانديزونو او کره کتنو ته هر کلی ويل کېږي.

مېرمن انګېبورګ براينس
د يونسکو ددفتر مديره
اسلام اباد
د ۲۰۰۱ کال، د اکتوبر ۳۰ نېټه

د ښوونځيو د زده کوونکو سالمه وده

سالمه وده څه ته وايي؟

انسان له خپل پيدايښت څخه تر مړينې پورې پرله پسې بدلون کوي. يانې يو ماشوم چې يو کلن وي د هغه ښه ، خوی او عادتونه يو ډول وي ، کله چې دوه کلن شي د ده په ښه او عادتونو کې توپير راځي . دا تغيرات او توپيرونه د ژوند تر پايه پورې دوام کوي، خو تر ټولو زيات تغيرات د ژوند په لومړنيو کلونو کې منځته راځي.دا بدلونونه هم د انسان په ښه او څېره کې او هم په خوی او عادتونو کې منځته راځي، چې ټول وده بلل کېږي.

۱ شکل : سالمه وده

انسان خامخا وده کوي . د مثال په توګه هېڅ يو شل کلن ځوان به مو نه وي ليدلی چې څېره ، بڼه ، خوی او عادتونه يې د لس کلنۍ غوندې پاتې شوي وي او بدلون يې نه وي کړی.

د ښوونې او روزنې مقصد دا دی چې زده کوونکي ښه ذهني او جسمي وده وکړي .

سالمه ذهني وده

سالمه ذهني وده له نورو خلکو او مشرانو څخه د ښو عادتونو د زده کولو ، په ښوونځي کې د زياتې پوهې د تر لاسه کولو ، د مشرانو، پوهانو او ښوونکو لارښوونو ته د پام کولو او منلو له لارې تر لاسه کېدی شي.

سالمه جسمي وده

سالمه جسمي وده د مناسبو او ګټورو خوړو ، پاکوالي او نظافت ته د پاملرنې او له ناروغيو څخه د ځان ژغورلو له لارې برابرېږي.

د بدن سالمه جسمي وده د ذهني ودې لپاره بنسټ دی. له همدې کبله مشرانو ویلي دي چې :

" روغه پوهه په روغ بدن کې وي" .

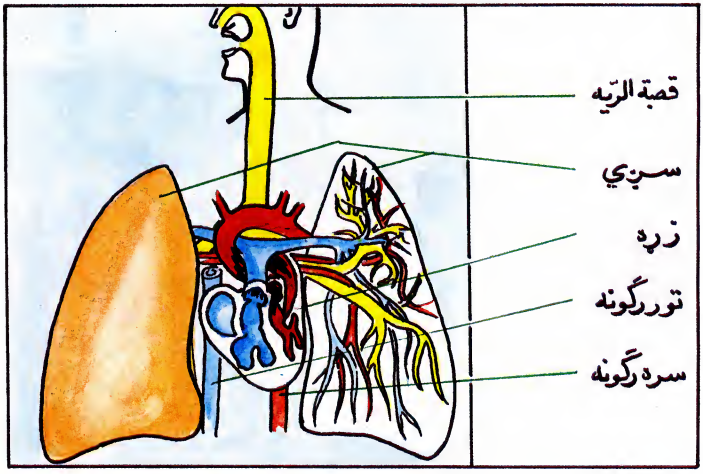
د دې لپاره چې زموږ د بدن وده سالمه وي نو تر ټولو مهمه خبره دا ده چې موږ باید د خپل بدن پر ځانګړتیاوو پوه شو.

د بدن جوړښت

د انسان په بدن کې بېلا بېل غړي بېلا بېلې دندې تر سره کوي. د مثال په توګه:

هډوکي او کړندوکي د بدن لپاره یو کلك چوکاټ جوړوي چې د بدن لپاره ډېره ښه تکیه بلل کېدی شي او د ځینو ډېرو مهمو غړو لکه زړه، سږو او ماغزو لپاره ډېر ښه صندوق جوړوي چې هر یاد شوی غړی په کې ډېر ښه ساتل کېږي. همدا راز سترګې د سترګو په کاسه کې او ژبه په خوله کې خوندي وي. که اسکلیټ له هډوکو او کړندوکو څخه جوړ شوی نه وای نو انسان به اوسنۍ ښکلې ، هسکه او دنګه ښه نه درلودله.

- د سينې په قفس (ګوګل) کې دننه زړه ځای لري چې وينه رګونو ته وېشي. وينه د ژوند لپاره ډېره مهمه ده. که له انسان څخه ډېره وينه لاړه شي کمزورې کېږي او ښايي مړ شي.
- د سينې په قفس (ګوګل) کې نور مهم غړي سږي دي . د سږو دنده داده چې د پوزې او ياخولې له لارې پاکه او تازه هوا واخلي او وينې ته يې ورکړي او له وينې څخه نا پاکه هوا واخلي او د خولې او پوزې له لارې يې وباسي.



۲ شکل : د انسان د تنفس سيستم

- د بدن هغه سیستم چې د خوړو د هضمولو دنده لري، د هاضمي سیستم په نامه یادېږي. خوله ، مرۍ ، معده او کولمې د هاضمې سیستم برخې دي. په خولې کې ژبه او غاښونه ځای لري چې دا دواړه په خپل وار سره د خوړو د میده کولو او لندولو لپاره مهمه دنده ترسره کوي. د خوړو ښه ژوول او ماتول له هضم سره ډېره مرسته کوي.
- د بدن هغه سیستم چې له ویني څخه د ناپاکو موادو د ایستلو دنده لري د اطراحي سیستم په نامه یادېږي ، دا سیستم له ویني څخه ناپاکه مواد بېلوي او د متیازو په بڼه یې له بدن څخه وباسي.
- د بدن بل ارزښتناکه سیستم د اعصابو د سیستم په نامه یادېږي. دغه سیستم په بدن کې د مخابراتو د شبکې په توګه کار کوي او د بدن له هر حسي غړي د باصرې ، سامعې ، ذایقې، شامې او لامسې څخه ماغزو ته معلومات رسوي لکه ګرمي، یخني ، درد ، فشار او داسې نور. همدا راز لیدل د سترګو، اورېدل د غوږونو په مرسته کېږي. خوند په خوله کې معلومېږي او خبرې په

ژبه او بويول د پوزې په وسيله تر سره کېږي چې دا ټول د اعصابو د سيستم ببلا ببل غړي دي. سربېره پر دې فکر کول، پوهېدل او د ښو او بدو توپير کول هم د اعصابو کار دی.

د بدن د ځواک پياوړې کوونکي کړنلارې

د ناروغيو مخه څنګه نيولای شو؟

که مورِ پاك او مناسب خواړه وخورو ، ځان ،جامې، کور او کالي پاك وساتو، سهار او مازديګر ورزش وکړو، ماشومان پر خپل خپل وخت واکسين کړو، د ډېرو ناروغيو د خپرېدو مخنيوی به مو کړی وي.

۱ : پاکوالی :

د پاکوالي لپاره اساسي ټکي دا دي:

الف : د بدن او جامو پاکوالی:

- هر سهار کله چې له خوبه پاڅېږئ خوله ،مخ او لاسونه ووينځئ.
- کله چې د هوا تودوخه زياته شي تر کار او د بدن تر خولو وروسته ولامبئ. څوك چې هره ورځ يا دوه دري ورځې وروسته ولامبي او بدن په صابون پرېمينځي ، د پوستکي له ناروغيو لکه له پخو ، خارښت او دانو څخه به بې غمه شي .
- خپل غاښونه تل تر خوړو او په تېره بيا د خوړو شيانو تر خوړلو وروسته د غاښونو په برس او کريم پاك ووينځئ.
- تل هڅه وکړئ چې پاکې جامې واغوندئ ، ځکه چې د جامو پاکوالی د بدن د پاکوالي لومړی شرط ګڼل کېږي.

ب : د کور پاکوالی:

- سپي ، ناولې پيشوګانې ، مورګان او څاروي مه پرېږدئ چې خونو او يا د ماشومانو د لوبو ځايونو ته وردننه شي.
- سپي مه پرېږدئ چې و مو څټې او يا مو د ملاستې ځای ته لار ومومي ، ځکه چې د سپيانو په وسيله يو شمېر ناروغۍ خپرېږي.

- سپرې او ورګې باید له کور څخه ورکې کړای شي ځکه چې دوی هم د یو شمېر ناروغیو د خپرېدو سبب ګرځي.
- په خونو کې چې کومې سورې دي هغه بندې کړئ ځکه کېدی شي چې خزندو او حشرو په کې ځای نیولی وي.
- کوتې (خونې) پاکې وساتئ.

ج : په خوراک او څښاک کې پاکوالی:

- په دې هکله دا لاندې خبرې په پام کې ونیسئ:
- هڅه وکړئ چې له پاکو اوبو لکه د څاه، چینې او د کارېز له اوبو څخه ګټه واخلئ.
- که صحي اوبه مو په واک کې نه وي او اړ شوی یاست چې د ویالو یا نهرونو اوبه وڅښئ نو ضرور یې و ایشوئ، په تېره بیا که د نس ناستې (اسهال)، کولرا او وچکۍ ناروغي په سیمه کې خپره شوې وي، پورتنۍ خبره په پام کې نیول ډېر اهمیت لري.
- مچان او نورې حشرې مه پرېږدئ چې پر خوړو کېنې، ځکه چې دوی د ډېرو ناروغیو میکروبونه خپروي.

- هغه مېوې چې له پوستکو سره خوړل کېږي او هم هغه سابه چې اومه خوړل کېږي ضرور يې په پاکو اوبو ښه ووينځئ او بيا يې وخورئ.
- کله چې غوښه خورئ بايد ځان باوري کړئ چې غوښه ښه پخه شوې وي په تېره بيا د لويو څارويو غوښې لکه د غويانو او مېښو غوښې بايد ډېرې ښې پخې شوې وي.

۲ – مناسب او ګټور خواړه:

د دې لپاره چې انسان وده وکړي، د خپل ژوند چارې په سمه توګه پر مخ بوځي او روغ رمټ ژوند وکړي، مناسبو خوړو ته اړتيا لري. مناسب خواړه هغه خواړه دي چې د بدن د ضرورت وړ مواد په کې وي.

ټول هغه خوراکي مواد چې انسان ورته اړتيا لري پر شپږو ډلو وېشل کېږي او عبارت دي له :

- پروټينونه
- غوړي
- قندي مواد

- کاني مواد/ منرالونه
- ويټامينونه
- اوبه

تاسوته به پوښتنه پيدا شي چې پورتني ياد شوي شيان په کومو خوړو کې موندل کېږي؟

- پروټينونه: په غوښو ، شيدو ، لوبيا ، نخودو او نورو حبوباتو کې په زياته اندازه موندل کېږي ، چې بدن ته قوت ښښي او هم د بدن د ودې سبب ګرځي.

- غوړي : چې په نرۍ توګه په پخلي کې ورځخه کار اخلو په نورو خوراکي شيانو کې هم شامل دي لکه په شيدو ، غوزانو ، بادامو، پستو او داسې نورو کې. غوړي هم بدن ته قوت ښښي او هم د بدن په وده کې ونډه لري ، خو د غوړيو په خوړلو کې بايد زياتی ونه شي چې زيات خوراك يې تاوان هم لري.

- قندي مواد : په مېوو ، ګنيو ، د غنمو په ډوډۍ او د جوارو په سوکړك، وريجو او شيدو کې ډېر دي ، بدن ته قوت وربښي او هم د بدن د ودې سبب ګرځي.

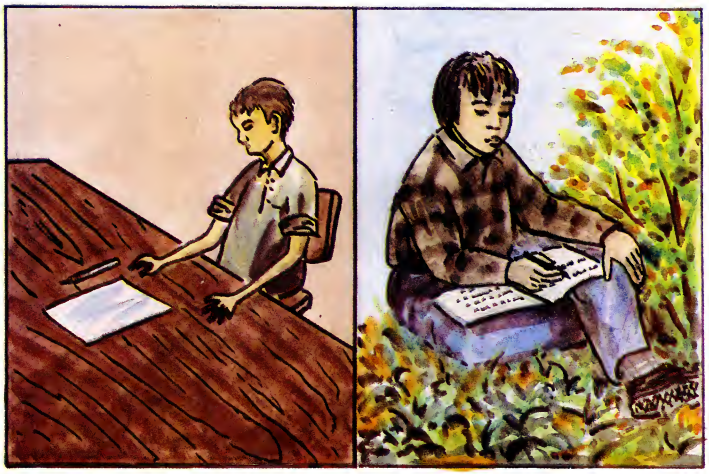
- کاني مواد/ منرالونه: په ډېره اندازه په سبو ، مېوو او نورو خوراکي شيانو کې موندل کېږي. بدن د کاني موادو/منرالونو لږې اندازې ته اړتيا لري خو د نشتوالي له امله يې ډېرې خطرناکې ناروغۍ لکه په ستوني کې د غور غټوالی او يا د وينې کموالی منځته راځي.

- ويټامينونه : ويټامينونه هم په زياته اندازه په سبو ، مېوو، شيدو او نورو خوړو کې موندل کېږي. دا مواد هم وجود ته په لږه اندازه په کار دي خو شتوالی يې ډېر مهم دی.

- اوبه : مورږ د خپل بدن د اړتيا وړ اوبه ، د اوبو څښلو او نورو خوراکي موادو له خوړلو څخه لاس ته راوړو ، يانې کله چې شيدې څښو او يا هندوانه خورو په پوره اندازه اوبه هم ورڅخه اخلو

د بدن لپاره د خوړو د دندو او ګټو لنډيز :

- د مناسبو خوړو په خوړلو سره انسان وده کوي.
- د کار او فعاليت لپاره ځواك برابروي.
- د ناروغيو پر وړاندې د بدن مقاومت زياتوي.
- د ډنګروالي مخه نيسي.
- د روغ رمټ ژوند لپاره ضروري دي.



۳ شکل : د مناسبو خوړو ګټې

۳ – ورزش :

د دې لپاره چې بدن مو روغ وي او د زيات فعاليت ځواك پيدا کړو بايد په منظمه توګه هره ورځ د سهار او مازيګر له خوا ورزش وکړو.

خوږو ماشومانو!

تاسې پوهېږئ چې ستاسې بدن مخ پر ودې دی ، نو تاسې ته په کار ده چې په ښوونځي کې او يا له ښوونځي څخه د باندې په ځينو لوبو کې ، لکه واليبال، فوټ بال، هاکي، کرکټ او داسې نورو کې برخه واخلئ . ښايي په تاسې کې داسې زده کوونکي هم پيدا شي چې په دې لوبو کې خورا زيات مهارت لاس ته راوړئ او د ګران افغانستان لپاره په لوبو کې د ويار وړ بريالیتوب او کپونه چې په سپورت کې د قهرمانئ نښه ده لاس ته راوړي.

ورزش ډېرې ګټې لري چې خورا مهمې ګټې يې په لاندې ډول دي :

- ورزش د ناروغيو پر وړاندې د بدن مقاومت زياتوي.
- ورزش انسان له ناوړه عملونو څخه ژغوري، په تېره بيا پر نشه يي شيانو باندې د روږدي کېدو مخه نيسي او پر ځان باندې باور زياتوي.

- د ورزش په پايلې کې وينه پاکېږي او انسان ورځ پر ورځ غښتلی کېږي.
- د ورزش په پايله کې د انسان عضلات پياوړي کېږي.

۴ - واکسين:

د واکسين د اهميت په هکله به مو په وار وار له راډيو ګانو او د خلکو له خولو څخه اورېدلې وي چې د ډېرو خطرناکو ناروغيو مخنيوی پرې کېدی شي.

نو ځکه د ماشومانو واکسين ضروري کار دی.

ډېر مهم واکسينونه دا دي :

- د (ډي ، پي ، تې) واکسين:

دا واکسين د ديفتري ، تورې توخلې او تيتانوس د ناروغيو د مخنيوي لپاره کارول کېږي چې دري ځلې بايد تطبيق شي. لومړی ځل بايد د ماشوم د عمر په دوه مياشتني کې ، بيا په دري مياشتني کې او درېيم ځل يو کال وروسته، تطبيق شي.

▪ د پولیو یا د ماشومانو د ګوزنې واکسین:

دا واکسین د ماشوم د ژوند پر دریو لومړنیو میاشتو، هره میاشت یو څاڅکی د هغه په خوله کې څڅول کېږي چې ویې څښي.

▪ د نري رنځ یا (بي سي جي) واکسین:

دا واکسین د نري رنځ له ناروغۍ څخه د ژغورنې لپاره کارول کېږي. ماشومان تر زېږېدو وروسته هر وخت واکسینېدی شي.

▪ د سرخکانو (شري) واکسین:

د شري د ناروغۍ واکسین یوازې یو وار د ماشوم د عمر په نه میاشتنې کې تطبیقېږي.

▪ د تیتانوس واکسین:

الف : د امیدواره ښځو لپاره :

لومړی ځل د امیدوارۍ پر لومړۍ میاشت یوه ستنه لګول کېږي او دویم ځل تر ولادت یوه میاشت مخکې بله ستنه لګول کېږي.

ب : د ماشوم لپاره :

د عمر پر لومړي کال پر خپلو وختونو درې ستنې لګول کېږي.

ج : له ۱۵ کلنو څخه تر ۵۴ کلنو ښځو لپاره :

لومړی ځل چې ښځه کلنیك ته راشي ورته یوه ستنه لګول کېږي، تر لومړۍ ستنې څخه یوه میاشت وروسته ورته دویمه ستنه لګول کېږي او تر دومې ستنې ، شپږ میاشتې وروسته ورته درېیمه ستنه لګول کېږي. تر درېیمې ستنې یو کال وروسته ورته څلورمه ستنه او تر څلورمې ستنې یو کال وروسته ورته پنځمه ستنه لګول کېږي.

۴ شکل : د واکسین ګټې

▪ د کوي (چیچك) واکسین:

دا واکسین د کوي له ناروغۍ څخه د ژغورنې لپاره کارول کېږي. د نړۍ په زیاتو سیمو کې د کوي ناروغي د واکسین له امله له منځه تللی ده او اوس د کوي څه پېښه نه لیدل کېږي، نو ځکه د واکسین ضرورت هم نه شته .

پر پورتنیو واکسینونو سربېره، په ځینو سیمو کې چې کولرا ، زېړی او د ډډغومبوري (بغوټ) د ناروغیو ننبې نښانې را څرګندې شي، سیمه ییز حکومتونه د نړیوال روغتیایي پروګرام (ډبلیو ، ایچ ، او) په مرسته د واکسینولو لپاره تیاری نیسي.

لومړنۍ مرستې

له لومړنیو مرستو څخه ګټه اخیستنه:

که د روغتیایي کلینیکونو او روغتونونو څخه لرې ناڅاپي ناوړه پېښه ، پېښه شي، کېدی شي چې ناروغ مخکې تر دې چې روغتون او درملځي ته ورسول شي د بېسدۍ (بېهوشۍ) له امله مړ شي او یا یې وضعه نوره هم خرابه شي. نو مور هر یو د خپل

هېوادوال ورور پر وړاندې ديني او اخلاقي دنده لرو چې په سختو حالتونو کې ور سره مرسته وکړو. که ځينې وختونه له موږ سره د مرستې کولو احساس موجود وي خو نه پوهېږو چې څرنګه ورسره مرسته وکړو په دې حالت کې ښايي زموږ دا سپېڅلی احساس بې ګټې پاتې شي.

د دې لپاره چې وکولای شو له نورو سره مرسته وکړو په کار ده چې د مرستې توان او مهارتونه تر لاسه کړو اولاندې هدفونه پرې لاسته راوړوو:

- ژوبل انسان د مرګ له خطر څخه بچ کړو.
- د ټپ او يا ور اوښتي تکليف د زياتېدو مخنيوی وکړو چې ټپي يا ناروغ ژر ښه شي.

تر ټولو لوی مقصد مو بايد دا وي چې الله (ج) رضا شي او اجر راکړي.

لومړنيو مرستو ته کله اړتيا پيدا کېږي؟

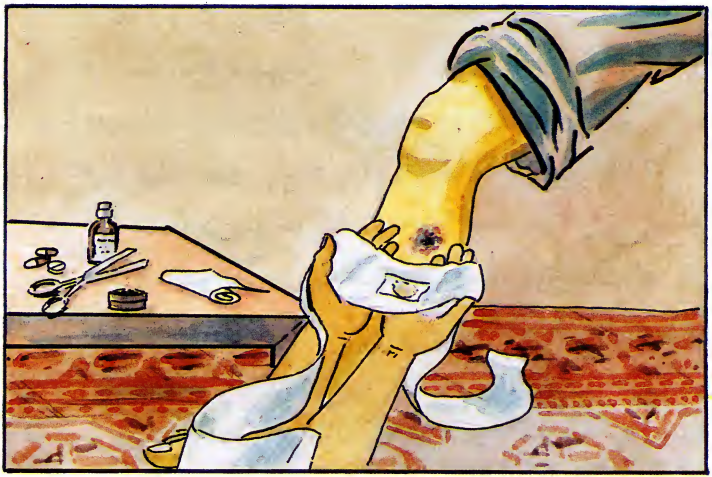
انسانان لومړنيو مرستوته هغه وخت اړ وي چې په نا څاپي پېښو کې يې ژوند له خطر سره مخامخ شوی وي . په ځانګړي ډول دا لاندې حالتونه يادولای شو:

- د ترافیکي پېښې ټپیان.
- سوځېدل.
- بېسدي(بېهوشي).
- په اوبو کې ډوبیدل.
- د مار او لړم چیچل .
- سکاره او نورناوړه ګازونه.
- د غره ، پاڼ ، بام او یا له ونو څخه رالوېدل.
- د غلطو درملو خوړل.
- د پورتنیو یادو شویو حالتونو په شان نور حالتونه.

ټپي کېدنه:

که بهرنۍ قوه زموږ پر بدن باندې ناوړه اغېزه وکړي دبدن دټپي کېدوسبب ګرځي.کېدی شي چې انسان دیوې ترافیکي پېښې په پایله کې ټپي شي اویادبې احتیاطۍپه پای کې یې دبدن کوم غړی په اور ، تودو اوبو ، غوړیو او داسې نورو وسوزي اویاله ګړنګ، بام ، دیوال او ونې څخه راولوېږي چې دلاسونو اوپښو او یا د بدن دنوروغړو دټپي کېدوسبب یې وګرځي.د دې لپاره چې زده کوونکو ته د نابېرو او ناوړو پیښو د پایلو د

مخنیوي لپاره ببړنۍ مرستې برابرې کړو ، دلته ځینې مهمې پېښې اودهغولپاره دلومړنیومرستو لارې چارې بیان شوې دي چې پر هغوپوهېدل هرچا ته ضروري برېښي.



۵ شکل : د تېپ پانسمانول

غوڅېدنه :

ښایي دبدن د غړي له غوڅېدو سره د وینې لوی اوواړه رګونه پرې شي.که غوڅ شوي رګونه ،کوچني رګونه وي لکه دپوستکي رګونه،وینه به ورڅخه لږه لږه وبهېږي،خوکه لوی رګونه پرې شوي

وي وينه به په زياته اندازه ورځخه وبهېږي چې خطر به يې هم زيات وي. په دواړوحالتونوکې که وينه ونه درول شي ټپي انسان ته شاك (بېسدي) پيداکېږي. يانی دزياتې ويني بهېدنې له امله بېسده کېږي اوکېدی شي مخکې تر دې چې ډاکټراوکلينيك ته ورسول شي دهغه دمړينې سبب شي. نوپه داسې وخت کې څه بايد وشي؟

PROPERTY ACKU

په لومړي سرکې په کاردي هغه غړی چې وينه ورځخه بهېږي اوچت وساتل شي.که دټپي شوي انسان له سرځخه وينه ځي هغه بايدکېښول شي چې سر يې اوچت شي اوکه له لاس څخه يې وينه ځي لاس يې بايداوچت ونيول شي، خوکه دټپي شوي ځای هډوکی مات شوی وي هغه بايد ونه خوځول شي. وروسته بايد پر هغه ځای چې وينه ورنه ځي يوه پاکه ټوټه کېښودل شي اوکلکه ونيول شي.اوکه ټوټه سم له لاسه په واك کې نه وي نو دخپل لاس په مرسته بايددويني دوتوپرځای باندې زور راوړل شي. د ويني د بهېدو پر ځای مستقيم فشاردويني ددرولوډپره ښه طريقه ده.

تر دې وروسته يانې په درېيم پړاوکې بايدټپي ځای چې وينه ورځخه بهېږي په يوه ډبله ټوټه کلك وټړل شی نور نو دلاس زوراوکېمنډنې ته اړتيا نه وي.ځکه چې پتې د ويني د درېدلو

کار ترسره کوي. تېي غړي باید دکلك تړلو پر وخت اوچت ونیول شي.

که کوم غړی له بدن څخه بېل شوی وي څه مرسته کولای شو؟

که لاس،پښه یادلاس اوپښې ګوتې غوڅ شوي وي اوله خپل ځای څخه بېل شوي وي ، په دې حالت کې وینه ډېره ضایع کېږي اوکه لږ وخت تېرشي ددماسې تېي انسان دمړینې سبب ګرځي.په داسې حالت کې له (تورنیکیت) څخه کاراخیستل کېږي.

تورنیکیت یوې پلنې پټې ته وایي چې دتېي شوې سیمې ګردچاپېره کلکه تړل کېږي.

تورنیکیت دومره کلکه تړل کېږي چې په تورو او سرو رګونو کې د غړي وروستنۍ برخې ته دوینې لاړ بنده وي او ناروغ دزیاتې وینې له ضایع کولو پرته روغتون ته رسول کېږي.

سوي تېونه :

که دانسان دبدن پرکوم ځای سرې اوبه اویاسره غوړي توی شي اویا له اورسره دتماس په نتیجه کې وسوزېږي دبدن د تېي کېدو سبب ګرځي ،دې ډول تېونو ته سوي تېونه ویل کېږي.

لومړنۍ مرستې:

لومړنۍ مرستې دټولوسويو ټپونولپاره نړدې يوشان ترسره کېږي. دسويو ټپونو لپاره دلومړنيومرستوپه برابرلو کې دادرې ټکي بايدپه پام کې ونيول شي:

۱- ددردکمول:

ددې لپاره چې دسوي انسان دردکم شي دبدن سوی ځای بايد په يخو اوبوکې ونيول شي اوکه د نل تر اوبو لاندی ونيول شي لابه ښه شي ځکه چې داوبو له بهيرسره به څه ناڅه دسوې برخې دشااوخواخيرې هم لاړشي.

۲ - دبېسدی(بېهوشۍ) مخنيوی:

سوی انسان کېدی شي چې ددردله زوره بېسده شي. په دې وخت کې ناروغ ته ډېرمايعات لکه اوبه اوشربت ورکول ګټور وي.

۳ - دټپ دميکروبي کېدو مخنيوی:

دژورو ټپونو د ميکروبي کېدوامکان ډېر وي . بايد ډېر کوښښ وشي چې زخمونه ميکروبي نه شي، که نه علاج

اودرمل به يې ګران شي .څه بايد وکړوچې ټپونه ميکروبي نه شي؟

پخه خبره داده چې زخمونه بايدپاك وساتل شي، يانې په لومړي سرکې بايد ټپ په يوې ميکروب وژونکې مادې لکه ډيټول، يا ايوډين اويادا سې مادې ووينځل شي چې په هر درملتون کې موندل کېږي اووروسته بايد بيا په يا دو شويو موادو ووينځل شي اوپټۍ بدله کړای شي.

ډيادونې وړ بله خبره داده چې تناکې بايد ماتې نه شي. ماتې تناکې بايد تر اوبولاندې ونه نيول شي.

ټکېدنه (ضربه):

پرغوڅېدواوسوزېدو سرېږه کېدی شي چې د ټکېدنې په پايله کې هم انسان ټپي شي. دمثال په توګه که خر يا اس انسان په لغته ووهي اويا يې غويې په ښکر ووهي او يا له دېوال او ونې څخه ولوېږي، په ټولو يادو شويو حالتونو کې انسان داسې ټپي شي چې وينه به دټپ له ځای څخه ونه بهېږي خوتر پوستکي لاندې يو ځای به يې سور يا شين شي،چې دا تر پوستکي لاندې دوينې دزېرمه کېدو او دمه کېدو نښه

ده.داحالتونه دضربې نتيجه ده. د بدن په ټکېدلي ځای کې ګزك پيداکېږي اوډېردا امکان هم شته چې ډاړوند غړي هډوکی هم مات شوی يا بېځايه شوی وي.

لومړنی مرستې:

هغه ځای چې ټکېدلی دی پر هغه بايدهسې موادووهل شي چې هم ميکروب وژونکی خاصيت ولري اوهم ژورتاثير ولري لکه الکول ياټينچر، وروسته بايد په واسلينوياکريمو غوړشي اوپه يوه پاك ټوکر وپېچل شي اوپه نرمې سره وټرل شي.

ددې خبرې دمعلومولولپاره چې هډوکی مات شوی اويابېځايه شوی دی ټپي شخص بايد هرومرو روغتيايي کلينيك ته ورسول شي..

چيچنه :

انسان ته د ډېرو خزندو او حشرو لکه مياشو، غونډلاټو ، غومبسو، مارانو ، لړمانو او داسې نورو د چيچلو خطر شته دلته به يوازې د مار او لړم د چيچنې او د هغو د لومړنيو مرستو په هکله معلومات وړاندې کړو.

ماران :

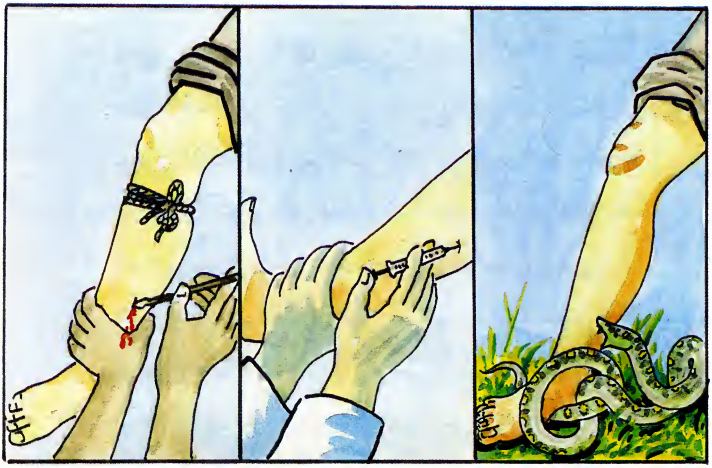
په ټولو زهرجنو ژوندیو موجوداتو کې ماران تر ټولو زیات خطرناك دي. سره له دې چې ټول ماران زهرجن نه دي خو بې پروایي په کار نه ده، ځکه که انسان د زهرجن مار له خوا وچیچل شي نو ژوند به یې له خطر سره مخامخ شي. د مار په خوړل(چیچل) شوي ځای کې د چیچنې پر ځښو سربېره ، پړسوب ، سوروالی یا شینوالی هم لیدل کېږي. نورې علامې یې د زړه هسکېدل، سر ګرځېدل، کانګې ، خولې ، په ګېډه او سینه کې درد پیدا کېدل دي. همدا راز د وېرې او وهم له امله کېدی شي چې چیچل شوی انسان بېسده (بېهوشه) شي.

لومړنۍ مرستې:

د مار خوړلي(چیچلي) په هکله د ټولو لومړنیو مرستو په سر کې د زهرو د خپرېدو مخنیوی.ځای لري. باید ټولې هڅې تر سره شي چې د مار زهر په بدن کې خپاره نه شي. د دې کار لپاره باید دا لاندې خبرې په نظر کې ونیول شي.

- چیچل شوی ځای باید د زړه له برید څخه ټیټ وساتل شي.

- که چیچل شوی ځای لاس یا پښه وي ، تر چیچل شوي ځای څخه لږ څه پاس باید په یوه دستمال یا یوې توتې کلك وتړل شي چې زهر په وریدونو یانې د وینې په نورو رګونو کې د زړه خوا ته وړاندې ولاړ نه شي.
- چیچل شوی ځای باید زیات ونه ښورول شي.
- که وخت ډېر نه وي تېر شوی چیچل شوی ځای باید لومړی په یوې تېرې او پاکې چړې لږ څیرې کړای شي بیا دی په خوله ورودل شي چې زهر ورڅخه له وینې سره یو ځای ووځي، په دې شرط چې د رودونکی خوله زخمي نه وي.
- ناروغ باید آرام څملول شي او ډاډ ورکړ شي، چې له وېرې څخه بیسده (بېهوشه) نه شي.
- که ناروغ سمه ساه نه باسي پر مخ یې باید اوبه وشیندل شي او ورته مصنوعي تنفس ورکړای شي.
- چیچل شوی انسان باید خوب ته پرې نه ښودل شي.
- تر پورتنیو ټولو هڅو وروسته ناروغ باید هرو مرو روغتون ته ورسول شي.



۶ شکل : د مار چیچنې تدواي

لړمان:

بله ډله چیچونکي دي چې زیاتره د شپې له خوا د چیچنې هڅه کوي له همدې امله کېدی شي چې پر انسان پېښ شي او ویې چیچي.

په کار ده چې په هر ځای کې پښې لوڅې ونه ګرځئ ، په تېره بیا د شپې له خوا. او هم په تیاره کې چې څه شی درته نه ښکارېږي کوم څیز ته لاس مه ور وړئ.

د لړمانو زهر د مارانو هومره خطر نه لري خو درد یې ډېر وي.

لومړنی مرستې:

د لړم چیچلي لپاره لومړنی مرستې د مار چیچلي په شان تر سره کېږي.

درملنه:

یو شمېر درملونکي ځناور لکه زمریان، پړانګان ، لېوان او سپیان انسان ته خطرناك دي خو انسان له سپیانو پرته له نورو درملونکو سره دومره نه مخامخېږي.

ډېر سپي شته چې انسان ته خوله نه اچوي خو یو شمېر یې خوله اچوي . په دوی کې تر ټولو زیات خطرناك لېونې سپي دي. دا هغه سپي دي چې پر لېونې رنځ اخته شوي دي. کوڅه ډب سپیان پردې رنځ ډېر اخته کېږي. انسان له ورایه داسې سپیان د دوی د حرکتونو له مخې پېژندلای شي. دا سپیان په لاره کاواکه روان وي او غاپي نه . هر شي لکه لرګیو او بوټو ته خوله اچوي او که پر انسان پېښ شي انسان ته هم خوله اچوي او هغه دارې. له غاښونو سره یې د خولې لاړې د انسان وینې ته ور دننه کېږي چې په دې صورت کې د لېونې سپي د ناروغۍ جراثیم انسان ته لېږدوي. په پایله کې انسان لومړی لېونی کېږي او بیا په لږه موده

کې مري. د داسې لوی خطر د مخنیوي لپاره تر ټولو غوره کار دا دی چې لېونی سپي له منځه یوړل شي .

یادونه : هغه کسان چې لېونی سپي دارلي وي باید له رڼا څخه لرې وساتل شي.

لومړنی مرستې:

لېونی سپي دارونکي ته تر ټولو ډېره ښه مرسته همدا ده چې ژر تر ژره روغتون ته ورسول شي چې هلته د لېونی سپي ضد واکسین ور باندې تطبیق شي او نورې کلینیکي هڅې ورته تر سره شي.

اوښتي ، ښځایه شوي، او مات شوي هډوکي

د هډوکو ښځایه کېدل ، اوښتل او ماتېدل د هډوکو د زیانمنېدو ښلا ښل حالتونه دي چې د هر یوه په هکله باید ښل ښل معلومات ورکړل شي.

۱ – اوښتي هډوکي (بندونه) :

هډوکي په بندونو کې یو له بل سره نښتي وي. د بدن په ځینو بندونو کې هډوکي خوځېدلای نه شي لکه د سر د کوپړۍ بندونه. خو په نورو کې هډوکي خوځېدی شي لکه د ګوتو ، مړوند ، زنګانه او ملا بندونه.

د هډوکو پلې ، هډوکي په خوځېدونکو (متحرکو) مفصلونو کې کلك ساتي.

که د یوه بند پلې ډېرې کش او یا وشلېږي دې حالت ته د بند اوښتل ویل کېږي چې په دې وخت کې د بند ځای ډېر درد کوي او که بند وخوځول شي درد لا زیاتېږي ، بند پرسېږي او شینوالی پیدا کوي. ناروغ اړوند هډوکې نه شي خوځولای.

لومړنۍ مرستې:

د لومړنیو مرستو لپاره باید دا لاندې لارښوونې تر سره شي:

- د ناروغ ژوبل شوی غړی باید اوچت وساتل شي.
- تر ۲۴ ساعتو پورې ورباندې داسې یوه ټوټه کېښودل شي چې په یخو اوبو لنده شوې وي.
- پر اوښتي ځای باندې مالوچ تاو کړئ .

- تر ۲۴ ساعتونو وروسته اوبنتي ځای ته ټکور او تودول ګټه لري.
- اوبنتی ځای باید هېڅکله ونه موبنل شي.
- که لاس اوبنتی وي نو د یوه دستمال په مرسته باید غاړې ته واچول شي.
- تر پورتنیو هڅو وروسته باید ناروغ کلینیك ته ورسول شي.

۲ – بېځایه شوي بندونه :

که چېرې د یوې پښې په پایله کې د مفصل پلې وشلېږي او د هډوکو سرونه د مفصل په برخه کې له خپل ځای څخه بېځایه شي نو ویلای شو چې هډوکی بېځایه شوی دی . په داسې حالت کې په بېځایه شوي ځای کې سخت درد پیدا کېږي.

لومړنۍ مرستې :

کله چې مرستندوی پوه شي چې د ناروغ هډوکی له خپل ځای څخه بېځایه شوی دی سم له لاسه باید د بېځایه شوي بند په شا او

خوا کې مالوچ ونغاړي او په يوې پټۍ يې سست وتړي او د هډوکو ډاکتر ته يې ورسوي.

۷ شکل : د بېخايه شوي هډوکي پر ځای کول

۳ – مات شوي هډوکي :

که چېرته يوه قوه چې د هډوکو له توان څخه بهر وي پر هډوکو باندې را شي هغه هډوکي به مات شي . د مثال په توګه که د ښوال پر انسان باندې چپه شي يا له اس ، خره يا اوښ نه ولوېږي او يا په کومه ترافيکي پېښه کې ولوېږي هډوکي به يې مات شي.

د هډوکو ماتوالی به یا ښکاره وي او یا به تر غوښو لاندې پټ وي چې په سترګو به نه لیدل کېږي.

څنګه معلومېدی شي چې هډوکي مات شوی دی؟

لومړنۍ نښه یې دا ده چې د هډوکي ماته شوې برخه ډېر درد کوي او هم مات شوی اندام پړسوب پیدا کوي او په ځینو حالتونو کې له مات شوي هډوکي سره د اړوند غړي شکل هم بدلېږي چې د تجربې خاوند ورباندې پوهېږي.

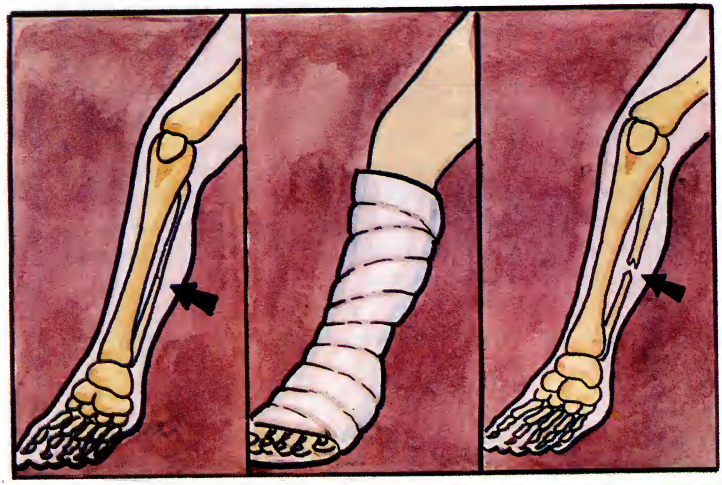
لومړنۍ مرستې :

تر ټولو مخکې باید مات شوی هډوکی او اړوند غړی بې حرکته شي. د بې حرکته کولو لپاره سمې صفا درې ته اړتیا وي چې د مات شوي هډوکي د مربوطه غړي د پاسه وتړل شي. هغه غړی چې د هډوکو د ماتوالي له امله په کې فرق لیدل کېږي باید تر تړلو مخکې خپل طبیعي (اصلي) حالت ته راوستل شي. دا کار کېدی شي چې د اړوند غړي له دوو خواوو نه په زور او احتیاط سره د راکاږلو له لارې تر سره شي . د دې کار لپاره د یوبل کس مرستې ته هم اړتیا وي.

کله چې درې د مات شوي هډوکي د اړوند ځای د پاسه تړل کېږي باید د هماغه غړي او د ډېر تر منځ يو څه مالوچ هم کېښودل شي. درې باید د هډوکو په اوږدو وتړل شي.

د ماتو هډوکو او مفصلونو بې حرکته کول دا لاندې ګټې لري:

- د اعصابو او رګونو د لازیات شلېدلو مخنیوی کوي.
- د وینې د بهېدو مخنیوی کوي.
- په مربوطه غړي کې د غوښو د لازیاتې خرابېدو مخنیوی کوي.
- درد کموي.



۸ شکل : د مات شوي هډوکي لومړنۍ مرستې

FOREWORD

The conditions for learning in Afghanistan are pitifully poor. A recent study conducted by UNESCO reveals that not all the school children in this wartorn country will have complete sets of textbooks, while they sit in the classrooms. Not only are textbooks in short supply, their contents are outdated and limited, and fail to meet the educational needs of children in the 21st century. In the absence of television, newspapers, and other sources of information, Afghan children are generally ignorant of developments taking place in the outside world. This series of supplementary readers, is an initiative by UNESCO to re-inforce the cognitive level of Afghan children by providing information to them in areas, which though important, are not covered in the textbooks presently in use. The set comprising four supplementary readers, is based on the following themes:-

i. Science – Miracles of Science (new inventions)
ii. Health Education – Tips for healthy growth of children
iii. Socialization – Living together (family, peers, and peace education)
iv. Population explosion – Effects of rapid population growth on quality of life.

The subject readers have been produced, both in Pashtu and Dari languages. While eminent Afghan educationists and writers were involved in the process, AREP, an Afghan NGO, worked with UNESCO to facilitate the process of script writing, pre-testing, composing and finalization. The activity has been carried out under the Greater Azra Initiative (GAI) Project, funded by the Government of Japan. We acknowledge and value the contribution of Afghan experts, and support of AREP, in bringing out these materials. We hope these readers would contribute in exposing Afghan children to the new emerging trends around the globe, and widen horizons for them.

This is a trial edition. Suggestions and comments for their improvement will be welcomed.

31st October, 2001

Mrs. Ingeborg Breines
Director, UNESCO Office
Islamabad

- First Aids Box
- Wound/Injury
  - Cut
  - Burn
  - Stroke
  - Bite
  - Sprained Joints/Bones
  - Broken/Fractured Bones

Table of Contents

Healthy Growth of Children

Foreword
Healthy growth of the school children

- Healthy Intelectual Growth
- Healthy Physical Growth

Structure, Functions and Care of the human body
Measures Strengthening the Resistence Capacity of the Body

Cleanliness

- Cleanliness of the Body
- Cleanliness of the house
- Cleanliness of the food and Water

Balanced Diet

- Protein
- Ghee
- Glucose
- Minerals
- Vitamins
- Water

Exercise

- Morning Walk
- Games
- Simple Exercise
- Evening Walk

Vaccination

- D. P. T. Vaccine
- Polio (Poliomyelitis) Vaccine
- B. C. G. (Tuberclose) Vaccine
- Measele Vaccine
- Tetanus Vaccine
- Smallpox Vaccine
- etc.

Utilizing First Aid

- Concept of First Aid

PROPERTY OF ACKU 9877

PROPERTY ARIC